

Tour mit Herz

Verschiedene Studien belegen: Radfahren ist gesund! Eine von dänischen Medizinern geführte Langzeitstudie ergab zum Beispiel, dass Menschen, die drei Stunden pro Woche mit dem Fahrrad fahren, eine um 40 Prozent niedrigere Sterberate haben als diejenigen, die sich nicht oder nur wenig in ihrer Freizeit bewegen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bestätigt: Um das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung deutlich zu reduzieren, hilft es, sich fünfmal in der Woche 30 Minuten lang zu bewegen.

Mit unserer Tour mit Herz möchten wir auf die gesundheitlichen Vorteile des Radfahrens aufmerksam machen. Darüber hinaus steigert Radfahren das Wohlbefinden und schützt das Klima. Längst ist die Radtour, die nicht nur in Würzburg, sondern in vielen weiteren Partnerstädten stattfindet, zur Tradition und zum festen Bestandteil des Tags der Herzschwäche geworden. Und da die bundesweite Kampagne STADTRADELN ganz ähnliche Ziele verfolgt, treten wir auch in diesem Jahr wieder gemeinsam in die Pedale und verbinden die Tour mit Herz mit der Auftaktveranstaltung zur Kampagne STADTRADELN. Begleitet werden wir, wie immer, vom ADFC. Warnwesten mit dem Logo der „Tour mit Herz“ können bei uns bestellt werden.



Kontakt

Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI)

Am Schwarzenberg 15, Haus A15
97078 Würzburg
dzhi@ukw.de · www.dzhi.de

Franziska Scheidemantel Kirstin Linkamp
Telefon: 0931 / 201-46309 Telefon: 0931 / 201-46325
E-Mail: scheideman_f@ukw.de E-Mail: linkamp_k@ukw.de

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.dzhi.de

Das DZHI unterstützt Sie gern bei Ihrem Tag der Herzschwäche mit kostenlosen Materialien wie Postern, Flyern und Give-aways.



Gestaltung: **SMI** design@ukw.de | Titelbild: stock.adobe.com, Africa Studio

Aktiv gegen
Herzschwäche



Gemeinsam für ein starkes Herz

am Heart Failure Awareness Day

Machen Sie mit!



Liebe Kolleginnen und Kollegen,



Immer mehr Menschen leiden an einer Herzinsuffizienz. Sie ist die häufigste Diagnose für eine stationäre Krankenhausaufnahme. Um auf die Erkrankung, ihre Folgen, aber auch die Behandlungsmöglichkeiten und die Prävention aufmerksam zu machen, hat die Heart Failure Association (HFA) der European Society of Cardiology (ESC) den **Heart Failure Awareness-Day**, auf Deutsch den **Tag der Herzschwäche**, ins Leben gerufen. Der Tag der Herzschwäche wird seit 2010 jedes Jahr im Mai in rund 30 europäischen Ländern veranstaltet; das DZHI gab den Anstoß zu dieser Aufklärungskampagne in Deutschland und ist von Anfang an dabei. Mit zahlreichen Aktionen machen hierbei **Kliniken, Praxen, Forschungs- und Behandlungszentren** auf die Volkskrankheit aufmerksam und informieren die Bevölkerung darüber, wie man vorbeugen und erste Anzeichen erkennen kann.

Auch in diesem Jahr öffnet das DZHI auf dem Gelände der Uniklinik Würzburg wieder seine Türen. Die Besucher erwartet **am 18. Mai 2019** ein informatives und abwechslungsreiches Programm, das sowohl gesunde als auch von Herzschwäche betroffene Menschen aller Altersklassen anspricht. Zwei Wochen zuvor, **am 4. Mai 2019**, starten wir unsere traditionelle Fahrrad- „Tour mit Herz“.

Wir möchten Sie herzlich dazu einladen, sich mit Ihrer Einrichtung an einem oder mehreren beliebigen Tagen **zwischen April und Juni am Tag der Herzschwäche aktiv zu beteiligen**. Beispiele, wie Sie sich einbringen könnten, finden Sie in diesem Flyer. Bei Interesse sprechen Sie uns bitte an, wir unterstützen Sie gern. So haben wir neben Aktionsanregungen auch Informationsmaterial in Form von Postern, Flyern, Präsentationen und Give-aways.

Herzlich Grüße

Christoph Maack
Sprecher des DZHI

Stefan Störk
Initiator des Tags der Herzschwäche

Ein bunter Strauß an Ideen für Ihren Tag der Herzschwäche

- ▶ **Vorträge** zur Herzinsuffizienz, ihren Ursachen und den unterschiedlichen Erscheinungsbildern, der Diagnose und Therapiemöglichkeiten sowie den Präventionsmaßnahmen.
- ▶ **Öffentliche Sprechstunde**, in der die Besucher den anwesenden Ärzten aus unterschiedlichen Fachrichtungen Fragen stellen, die ihnen auf dem Herzen liegen.
- ▶ **Führungen** durch das Haus inklusive der Behandlungsräume, in denen verschiedene Untersuchungen wie Echokardiografie oder ein EKG vorgeführt werden.
- ▶ **Rundgang durch die Labore** mit der Möglichkeit, an verschiedenen Stellen das Herz und seine Zellen unter die Lupe zu nehmen.
- ▶ **Messungen der Risikofaktoren** wie Blutdruck, Blutzucker, BMI, Körperfettanteil, Taillenumfang und Gesamtcholesterin.
- ▶ **Informationsstände**, an denen sich die Besucher über die Herzinsuffizienz als solche, Anzeichen, Präventionsmaßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten informieren können; verschiedene Selbsthilfegruppen und Vereinigungen wie etwa der Bund der Organtransplantierten stellen sich vor; Projekte und Studien werden präsentiert; Herzsportgruppen berichten über ihre Angebote und vieles mehr.

- ▶ **Ernährungsexperten** geben Tipps und Tricks für die Zubereitung herzgesunder Mahlzeiten.
- ▶ **Erste-Hilfe-Kurs** mit Maßnahmen für den Notfall.
- ▶ **Herz-Quiz** mit tollen Preisen.
- ▶ **Experimentierstände** für Kinder mit Forscherpass sowie Mal- und Bastelaktionen.
- ▶ **Schülerwettbewerb** – Kinder zeichnen oder basteln rund ums Herz, was es ist, was es macht, was ihm gut tut. Oder es werden gezielte Themen vorgeben: Du hast Dein Herz in der Hand, Herzen in Bewegung, herzgesund leben etc.
- ▶ **Ärzte gehen in Schulen** und erklären das Herz, seine Funktion, seine Stärken und Schwächen und wie man es schützt.
- ▶ **Internationale Umfrage** – was wissen die Menschen über Herzinsuffizienz? Eine Abfrage zu Beschwerden, Symptomen, Behandlungen und Begleitscheinungen, die in mehreren europäischen Ländern durchgeführt wird.

